

5.30 Holdet

Uge		Tirsdag 05.30	Torsdag 05.30	Lørdag 5.00-5.30 (Marathon)	Fokus
1	02/01	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 30-60sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 1-2min (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift
2	09/01	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 60-90sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 2-3min (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift
3	16/01	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 90-120sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 3-4min (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift
4	23/01	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 120-150sek (Tempoøgning 10-20sek/km)	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 1-2min (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift
5	30/01	5km Testløb (Vinterruten)	60min Varighedsløb Indlagte temposkift 2-3min (Tempoøgning 10-20sek/km)	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Temposkift
6	06/02	2x4x400m P=60sek SP=6min (jogg) T=10km hastighed God opv. og nedvarmning	5x100m Hurtigt løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning	75min Varighedsløb Indlæg 4x3min stigningsløb undervejs	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk
7	13/02	2x3x600m P=75sek SP=6min (jogg) T=10km hastighed God opv. og nedvarmning	6x100m Hurtigt løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning	75min Varighedsløb Indlæg 5x3min stigningsløb undervejs	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk
8	20/02	2x3x800m P=90sek SP=6min (jogg) T=10km hastighed God opv. og nedvarmning	7x100m Hurtigt løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning	75min Varighedsløb Indlæg 6x3min stigningsløb undervejs	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk
9	27/02	5km Testløb (Vinterruten)	2x3x1000m P=120sek SP=6min (jogg) T=10km hastighed God opv. og nedvarmning	90min Varighedsløb (Marathonudh.) Indlagt 4x10min Marathon hastighed	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed
10	06/03	2x3x800m P=3min SP=6min T=10km hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 6x3min stigningsløb	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed
11	13/03	5x1000m P=4min T=10km hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 5x4min stigningsløb	90min Varighedsløb (Marathonudh.) Indlagt 4x10min Marathon hastighed	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed
12	20/03	4x1200m P=4min T=10km hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 4x5min stigningsløb	120min Varighedsløb (Marathonudh.) Indlagt 5x15min Marathon hastighed	Special fokus Anaerob tærskel 10km hastighed
13	27/03	5km Testløb (Sommerruten)	6x1000m P=3min T=Halvmarathon hastighed God opv. og nedvarmning	105min Varighedsløb (Marathonudh.) Indlagt 4x15min Marathon hastighed	Special fokus Anaerob tærskel/aerob udh. Halvmarathon hastighed
14	03/04	Fællestræning	6x1500m P=3min T=Halvmarathon hastighed God opv. og nedvarmning	75min Varighedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Special fokus Anaerob tærskel/aerob udh. Halvmarathon hastighed
15	10/04	6x1000m P=3min T=Halvmarathon hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 5x4min stigningsløb	120min Varighedsløb (Marathonudh.) Indlagt 5x15min Marathon hastighed	Special fokus Anaerob tærskel/aerob udh. Halvmarathon hastighed
16	17/04	6x1500m P=3min T=Halvmarathon hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 4x5min stigningsløb	75min med indlagte pauser og intervaller Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Halvmarathon hastighed
17	24/04	5km Testløb (Sommerruten)	3x2000m P=3min T=Marathon hastighed God opv. og nedvarmning	75min med indlagte pauser og intervaller Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Marathon hastighed
18	01/05	2x3000m P=3min T=Marathon hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 5x4min stigningsløb	75min med indlagte pauser og intervaller Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Marathon hastighed
19	08/05	5km hurtig Varighedsløb T=Marathon hastighed God opv. og nedvarmning	60min Varighedsløb Indlagt 4x5min stigningsløb	75min med indlagte pauser og intervaller Indlæg 4-5min stigningsløb undervejs	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Marathon hastighed
20	15/05	Fællestræning	1x3000m P=3min T=Marathon hastighed God opv. og nedvarmning	75min med indlagte pauser og intervaller Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special fokus Aerob udh./Anaerob tærskel Marathon hastighed
21	22/05	2x4x400m P=60sek SP=6min (jogg) T=10km hastighed God opv. og nedvarmning	5x100m Hurtigt løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning	75min med indlagte pauser og intervaller Indlæg 4x3min stigningsløb undervejs	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk
22	29/05	2x3x600m P=75sek SP=6min (jogg) T=10km hastighed God opv. og nedvarmning	6x100m Hurtigt løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning	75min med indlagte pauser og intervaller Indlæg 5x3min stigningsløb undervejs	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk
23	05/06	2x3x800m P=90sek SP=6min (jogg) T=10km hastighed God opv. og nedvarmning	7x100m Hurtigt løb op ad bakke (5-6% stigning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning	75min med indlagte pauser og intervaller Indlæg 6x3min stigningsløb undervejs	Central udholdenhed Fokus tempo korte ryk
24	12/06	3x1200m Pause=5min (gang ell. let jog) 200m hurtigt -200m langsomme osv. (langsomt tempo = 2-3sek under hurtigt tempo)	60min Varighedsløb Indlagt 5x4min stigningsløb	90min Varighedsløb (Marathonudh.) Indlagt 4x10min Marathon hastighed	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller
25	19/06	3x1200m Pause=5min (gang ell. let jog) 300m hurtigt -300m langsomme osv. (langsomt tempo = 4-5sek under hurtigt tempo)	60min Varighedsløb Indlagt 4x5min stigningsløb	75min med indlagte pauser og intervaller Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller
26	26/06	5km Testløb (Sommerruten)	60min Varighedsløb Indlagt 5x4min stigningsløb	90min Varighedsløb (Marathonudh.) Indlagt 4x10min Marathon hastighed	Special udholdenhed Fokus tempo Intervaller